

## **NASKAH PUBLIKASI**

# **PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA**

**MUHAMMAD MAULIDIANSYAH**

**NIM I1031131046**



**PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada  
Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma  
Kabupaten Kubu Raya**

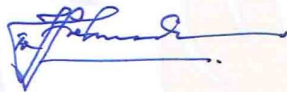
**Tanggung Jawab Yuridis Material Pada :**

**Muhammad Maulidiansyah**

**NIM. I1031131046**

**Disetujui,**

**Pembimbing I**



**Ns. Fidi Rachmadi, S. Kep, MPH**  
**NIP. 19771002 200012 1 003**

**Pembimbing II**



**Ns. Faisal Kholid Fahdi, S. Kep, M. Kep**

**Penguji I**



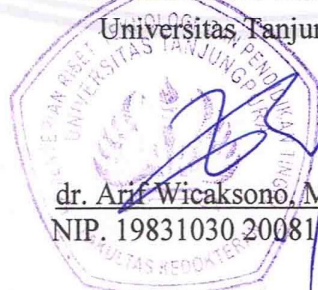
**Ns. Ichsan Budiharto, S. Kep, M. Kep**  
**NIP. 19761105 199603 1 004**

**Penguji II**



**Ns. Sukarni, S. Kep, M. Kep**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Tanjungpura**



**dr. Arif Wicaksono, M: Biomed**  
**NIP. 19831030 200812 1 002**

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP SKOR KECEMASAN  
PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA  
KABUPATEN KUBU RAYA**

*(The Influence Of Ablution Therapy Before Bed Time Against A Score Of Anxiety On The  
Elderly In Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya Regency)*

Muhammad Maulidiansyah\*, Fidi Rachmadi\*\*, Faisal Kholid Fahdi\*\*\*

\*Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura

\*\*Pengelola Program Rujukan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat

\*\*\*Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Orang yang telah memasuki usia lanjut mengalami perubahan pada psikologis. Pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut pada situasi tertentu dan perasaan khawatir yang tidak jelas. Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, terapi non-farmakologi salah satunya terapi wudhu. Terapi wudhu sebelum tidur dipercaya dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada lansia.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment*, menggunakan metode pendekatan *pre-test and post-test without control group*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 16 responden lansia yang mengalami kecemasan. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner HARS dan prosedur terapi wudhu. Setiap responden diberi terapi wudhu selama 7 hari sebelum tidur. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Sebagian besar responden adalah laki-laki dengan persentase 62,5%. Jumlah keseluruhan responden yang termasuk kateagori *elderly* yaitu 75,0%, dan lama lansia tinggal di panti kurang dari 5 tahun adalah 81,3%. Analisis bivariat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai  $p = 0,000 (< 0.05)$ .

**Kesimpulan :** Ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap penurunan skor kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Lansia, Terapi Wudhu

**Referensi** : 2006-2016

**ABSTRACT**

**Background :** People who have been elderly are having psychological changes. Commonly, the most psychological problems occur on the elderly is the anxiety. Anxiety is a feeling of fear in certain situations and feelings of worry. Anxiety can be reduced with pharmacological therapy and non-pharmacologic therapy, one of them is the ablution therapy. The ablution therapy before bed time is believed able to decrease anxiety in the elderly.

**Objective :** To find out the influence of ablution therapy before bed time against the score of anxiety on the elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya Regency.

**Methods :** Quantitative research with the design of *quasy experiment* using *pre test* and *post test* without a control group. This study used a *Purposive Sampling* technique with a total sample of 16 anxious elderly as respondents. The Instrument used was HARS questionnaire and the procedures of the ablution therapy. Each respondent was given the ablution therapy for 7 days before bed time. To analyze the data *Wilcoxon* test was used.

**Results :** Most of respondents were males with the percentage 62,5%. Of all the respondents that were categorized as elderly was 75,0%, and the percentage of those who have been living for less than 5 years was 81,3%. *Bivariat* analysis of anxiety before and after the intervention obtained a value of  $p = 0.000 (< 0.05)$ .

**Conclusion :** *There is an influence on the ablution therapy before bedtime against the decrease on the score of anxiety of Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya Regency.*

**Keywords** : *Anxiety, Elderly, Ablution Therapy*

**Reference** : *2006-2016*

## **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organisation*<sup>[1]</sup>, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 7,4% sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 9,77% dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 11,34%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 8,9%, 2010 sebesar 9,77% dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 11,34%. Hasil Riskesdas pada tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta orang<sup>[2]</sup>.

Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2014, provinsi Kalimantan Barat merupakan

provinsi yang mengalami peningkatan jumlah populasi lansia yang cukup pesat yaitu 273 ribu jiwa pada tahun 2010 dan meningkat menjadi 295 ribu jiwa pada tahun 2013. Dengan presentase yaitu: Kabupaten Pontianak 14,75%, Kota Pontianak 13,36%, Kabupaten Sambas 12,19%, dan Kabupaten Kubu Raya 10,61%. Pada tahun 2015, diketahui jumlah penduduk lansia di Kalimantan Barat kembali mengalami peningkatan yaitu 388.506 jiwa<sup>[3]</sup>.

Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis sebagai respon emosional seseorang. Gejala kecemasan umumnya dapat menyebabkan gelisah, khawatir, bingung, tidak bisa mengendalikan diri, mudah putus asa, sering mengeluh dan takut akan gejala penyakit yang sebenarnya tidak dideritanya dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan<sup>[4]</sup>.

Penatalaksanaan kecemasan dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi salah satunya adalah menggunakan terapi spiritual<sup>[5]</sup>. Spiritualitas adalah kepercayaan seseorang akan adanya Tuhan, dan kepercayaan ini menjadi sumber kekuatan pada saat sakit.

Menurut studi literatur yang dilakukan oleh Mardiyono, *et al.*<sup>[6]</sup>, menemukan bahwa kegiatan spiritual, salah satunya yakni mengingat Allah dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesehatan fisik, serta menurunkan kecemasan dan depresi. Salah satu terapi spiritual yang dapat dilakukan khususnya yang beragama islam yaitu terapi wudhu.

Wudhu dapat diartikan sebagai gerakan syar'i yang terdiri dari membasuh muka, tangan, kepala, telinga maupun kaki. Berwudhu merupakan hal yang diperintah Allah kepada Manusia. Wudhu merupakan gabungan dari hidroterapi, pijatan, dan higienitas<sup>[7]</sup>.

Menurut Bahadorfar<sup>[8]</sup>, menyatakan bahwa efek *massage* oleh aliran air (wudhu) membantu mengurangi stres, kecemasan, dan

merilekskan otot tubuh, sehingga pikiran akan terasa tenang dan damai dan juga dapat memberikan ketenangan jiwa. Menurut Yasin<sup>[9]</sup>, dalam penelitiannya menyatakan bahwa gerakan wudhu seperti gosokan, basuhan, tekanan, dan usapan mampu merangsang 2000 titik akupunktur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 April 2017 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya, didapatkan data bahwa terdapat 60 orang lansia. Diantara 60 orang penghuni PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya diketahui terdapat sebanyak 36 orang beragama islam. Setelah dilakukan *screening* dengan 10 orang lansia di dapatkan 3 orang mengalami kecemasan ringan, 5 orang mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang mengalami kecemasan berat yang bersedia diambil datanya dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh wudhu

sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *quasi eksperimen*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pendekatan *pre test and post test without control group* dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan prosedur terapi wudhu<sup>[10]</sup>.

Populasi pada penelitian ini seluruh lansia yang beragama islam berjumlah 36 orang. Sampel didapatkan dengan menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian, peneliti mengambil sampel dari seluruh lansia yang mengalami kecemasan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 16 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi wudhu sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan<sup>[11]</sup>.

Tempat penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia

Dharma Kabupaten Kubu Raya. Penelitian dilaksanakan mulai dari 26 Juni sampai 10 Juli 2017.

Analisa univariat dalam penelitian ini berdasarkan data karakteristik dari responden yaitu berupa jenis kelamin, usia, lama tinggal di panti dan skor kecemasan *pre-test* dan *post-test*. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena distribusi data tidak normal, dikatakan normal jika nilai  $p > 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Lama Tinggal di Panti (N= 16)

Karakteristik Responden		f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	62,5
	Perempuan	6	37,5
Usia	60-74 ( <i>elderly</i> )	12	75,0
	75-90 ( <i>old</i> )	4	25,0
Lama Tinggal di Panti	< 5 tahun	13	81,3
	5 tahun > 5 tahun	2	12,5
		1	6,3

Sumber : Data Primer (2017), telah diolah.

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak dari pada jumlah responden perempuan yaitu sebanyak 10 responden (62,5%). Rentang usia lansia terbanyak yaitu pada rentang usia 60-74 tahun (*elderly*) dengan jumlah 12 responden (75,0%), sedangkan untuk rentang lama tinggal di panti

terbanyak yaitu pada kategori  $< 5$  tahun dengan jumlah 13 responden (81,3%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan *Hamilton Anxiety Rate Scale* Tingkat Kecemasan Pada *Pre-test* dan *Post-test* (N= 16)

Tingkat Kecemasan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	0	3	18,8
Ringan	7	43,8	7	43,8
Sedang	4	25,0	6	37,5
Berat	5	31,3	0	0

Sumber : Data Primer (2017), telah diolah.

Berdasarkan pada tabel 2 didapatkan hasil *pre-test* responden tertinggi yaitu kecemasan ringan sebanyak 7 responden (43,8%), sedangkan responden terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 5 responden (31,3%). Hasil *post-test* didapatkan responden yang termasuk dalam kategori tidak cemas yaitu sebanyak 3 responden (18,8%), kecemasan ringan yaitu sebanyak 7 responden (43,8%) dan kecemasan sedang sebanyak 6 responden (37,5%).

Tabel 3 Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Wudhu

Variabel Kecemasan	Median	Min-Max	p Value
Sebelum Intervensi	17,00	7- 30	0,000
Sesudah Intervensi	13,50	5- 27	

Sumber : Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan hasil dari 16 responden pada tabel 3 didapatkan

bahwa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* nilai *p* value yaitu 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi wudhu sebelum tidur selama 7 hari pada responden.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Lansia berjenis kelamin laki-laki yang mengalami kecemasan 62,5%, sedangkan berjenis kelamin perempuan 37,5%. Hal ini di pengaruhi oleh populasi lansia laki-laki yang lebih banyak jumlahnya daripada populasi lansia perempuan yang tinggal di PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

Penelitian yang dilakukan oleh Saifudin<sup>[12]</sup>, di Panti Werdha Mental kasih Kabupaten

Lamongan, menyatakan bahwa lansia perempuan 58,8% lebih banyak mengalami kecemasan dibanding dengan lansia laki-laki 41,2%. Perempuan cenderung lebih cepat dan mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, dan selalu mengedepankan perasaan emosional daripada rasional<sup>[13]</sup>.

Namun pada hakikatnya, baik laki-laki atau perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengalami kecemasan tergantung pada tingkat stresor yang diterimanya, kemampuan koping diri untuk mengatasi masalah serta koping keluarga untuk membantu lansia membangun semangat hidup ketika mengalami tanda dan gejala kecemasan.

## **2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Lansia yang mengalami kecemasan terdapat pada kategori *elderly* (60-74 tahun) 75,0% dan kategori dengan usia *old* (75-90 tahun) 25,0%.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani<sup>[14]</sup>, didapatkan hasil yang sama dimana usia terbanyak terdapat pada lansia

berusia 60-74 tahun. Pada usia ini mereka memasuki tahap awal sebagai lansia dan mulai kehilangan kejayaan masa mudanya sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih terhadap perubahan fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka. Lansia yang berusia 75 tahun keatas lebih pasrah dalam menghadapi persoalan dan lebih menerima terhadap perubahan yang terjadi pada masa lansia.

## **3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti**

Hasil yang didapat, dengan kategori kurang dari 5 tahun 81,3%, sama dengan 5 tahun 12,5%, dan lebih dari 5 tahun 6,3%. Hal ini disebabkan sebagian besar populasi yang berada di PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya merupakan lansia yang baru masuk sehingga masih membutuhkan proses adaptasi pada lingkungan baru yang akan menimbulkan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Moniung<sup>[15]</sup>, menyatakan bahwa lansia yang banyak



mengalami kecemasan yaitu kurang dari 5 tahun. Hal ini disebabkan oleh proses adaptasi pada tempat, lingkungan sosial, dan gaya hidup yang baru di panti. Berkurangnya aktivitas juga bisa disebabkan oleh kurangnya motivasi, tidak ada aktivitas yang menyenangkan. Hubungan yang kurang harmonis antar penghuni panti mengakibatkan lansia malas untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan<sup>[16]</sup>.

#### **4. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya**

Hasil penelitian dikatakan ada pengaruh jika  $p < 0,05$  dan didapatkan hasil uji *wilcoxon* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi wudhu selama 7 hari di PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya yaitu didapatkan nilai  $p$  value 0,000. Berdasarkan data diatas dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor

kecemasan pada lanjut usia di PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami kecemasan sebelum diberikan terapi wudhu merasa tidak nyaman saat berada di panti, masih ada perasaan khawatir yang tidak diketahui penyebabnya kemudian rasa tidak cocok terhadap rekan sesama yang tinggal di panti dan lama tinggal di panti menjadi pencetus terjadinya kecemasan. Responden merasa tertekan dan hilang minat untuk melakukan sesuatu. Namun setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur, koping individu responden perlahan membaik. Responden juga di ajarkan untuk menjaga komunikasi sesama penghuni panti sehingga penyebab utama kecemasan menghilang.

Komunikasi teraupetik yang dijaga oleh peneliti turut menciptakan hubungan yang harmonis dalam lingkungan psikososial responden. Sehingga setelah 7 hari intervensi terjadi penurunan skor HARS responden

cukup signifikan, dan mengalami penurunan 2-4 angka. Hal ini menunjukkan bahwa terapi wudhu sebelum tidur dapat mempengaruhi kecemasan seseorang karena dapat memicu perasaan relaksasi yang dapat membuat responden beradaptasi terhadap lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh seorang psikiater, neurolog, dan pakar ahli kesehatan dunia yang berasal dari Austria, Profesor Leopold Werner Von Ehrenfels, yang menemukan bahwa dengan wudhu tubuh akan selalu sehat. Dengan keselarasan air dengan wudhu dan titik-titik syaraf, sehingga mampu merangsang pusat syaraf dalam tubuh manusia<sup>[17]</sup>.

Menurut Dr Ahmad Syauqy, seorang peneliti bidang penyakit dalam dan penyakit jantung mengatakan bahwa menurut para ahli kesehatan dan kedokteran tubuh yang lemah akan menjadi kuat, kekejangan pada syaraf dan otot berkurang, denyut jantung akan menjadi normal, dan kecemasan hingga insomnia

(susah tidur) akan berkurang dengan membasuh anggota tubuh dengan air<sup>[18]</sup>

Wudhu mengingatkan psikis manusia agar berzikir kepada Tuhannya. Hal ini juga telah disebutkan dalam QS. Ar-rad : 28 Allah menjelaskan, *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”*<sup>[19]</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan Hariman<sup>[20]</sup>, dengan 12 responden yang menjadi kelompok intervensi yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. Skor yang diperoleh setelah diberikan terapi wudhu selama 7 hari adalah tidak cemas 2 responden (16,6%), kecemasan ringan 6 responden (50%) dan kecemasan sedang 4 responden (33,3%) dimana sebelumnya terdapat lansia yang

mengalami kecemasan ringan, sedang secara merata.

Dapat disimpulkan bahwa terapi wudhu dapat berpengaruh mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia karena dapat memberikan rasa rileks, nyaman, santai serta membantu dalam mengurangi ketegangan.

### **IMPLIKASI KEPERAWATAN**

Dapat dijadikan sebagai terapi alternatif non farmakologi untuk menurunkan kecemasan tanpa memberikan efek samping seperti halnya dengan terapi farmakologi sehingga akan meningkatkan status fisik, mental maupun sosial. Perawat sebagai *care giver* diharapkan mampu memberikan intervensi yang optimal bagi klien, khususnya dalam menangani kecemasan baik itu pada lanjut usia maupun pada usia klien dibawah lansia.

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan intervensi untuk pengembangan intervensi pencegahan pada kejadian kecemasan lansia serta dapat menjadi media pembelajaran berbasis bukti

khususnya pada keperawatan gerontik.

### **KESIMPULAN**

1. Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 10 responden (62,5%), rentang usia terbanyak pada kategori *elderly* yaitu 12 responden (75,0%), dan lama tinggal dipanti terbanyak berada di bawah 5 tahun yaitu 13 responden (81,3%).
2. Median skor kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS sebelum intervensi (*pre-test*) yaitu 17,00 dan setelah intervensi (*post-test*) yaitu 13,50. Hasil *pre-test* terdapat kecemasan ringan yaitu 7 responden (43,8%), kecemasan sedang yaitu 4 responden (25,0%) dan kecemasan berat yaitu 5 responden (31,3%). Hasil *post-test* terdapat tidak mengalami kecemasan yaitu 3 responden (18,8%), kecemasan ringan yaitu 7 responden (43,8%), kecemasan sedang yaitu 6 responden (37,5%) dan tidak ditemukan lansia yang mengalami kecemasan berat.

3. Ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya dibuktikan dengan nilai  $p$  value 0,000 ( $< 0,05$ ).

## SARAN

1. Dapat dijadikan salah satu bahan informasi atau referensi dalam perkuliahan berbasis *evidence based* untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan kecemasan.
2. Terapi wudhu sebelum tidur dapat dibuat kebijakan serta dijadikan program rutin di PSTW Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
3. Dapat dijadikan salah satu solusi yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan dan responden dapat melakukan terapi wudhu sebelum tidur secara mandiri.
4. Sebagai masukan dan tambahan informasi untuk perawat dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan khususnya pada lansia yang mengalami kecemasan dan sebagai alternatif untuk mengatasi

kecemasan pada lanjut usia selain penggunaan obat farmakologi.

5. Dapat dijadikan bahan referensi riset yang berbasis *evidence based* sehingga dapat meningkatkan penelitian selanjutnya terkait terapi wudhu sebelum tidur. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis agar lebih baik serta cermat dalam hal mengawasi dan mengontrol responden selama proses penelitian berlangsung dengan jumlah responden yang lebih banyak agar dapat menambahkan kelompok kontrol. Selain itu peneliti lain juga dapat menggunakan responden dengan karakteristik yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Jakarta: Kemenkes RI; 2016.
2. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2013.
3. Badan Pusat Statistik. Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota; 2015.
4. Maryam R.S., Ekasari M.F., Rosidawati., Jubaedi A., Batubara I . Mengenal Usia

- Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
5. Potter, P, A. & Perry, A, G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Vol.2 Edisi 4. Jakarta: EGC; 2006.
  6. Mardiyono, Songwathana. P, & Petpichetchian. *Spirituality Intervention and Outcomes: Corner stone of Holistic Nursing Practice. Journal of Nursing*, 1 (1), 117-127; 2011.
  7. Akrom, M. Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit. Yogyakarta: Mutiara Media; 2010.
  8. Bahadorfar, Mozhdeh. *A Study of Hydrotherapy and Its Health Benefits. International Journal of Research (IJR)*, 1 (8), 294305; 2014.
  9. Yasin, Qurrotul, A.B.F. Mukjizat Wuduk ke atas Rohani dan Jasmani Manusia, *International Journal on Quranic Research* : 2; 2012.
  10. Dharma, Kelana Kusuma. Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: CV Trans Info Media; 2015.
  11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2012.
  12. Saifudin, Moh., Kusmiati. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia (Usia 60–74 tahun) di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (Spmaa) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Vol. 07, No. 01; 2015.
  13. Heningsih. Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta; 2014.
  14. Handayani. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Usia (60- 74 tahun) di Panti Werdha Rindang Asih Ungaran. Jurnal: Tesis Universitas Diponegoro; 2009.
  15. Moniung Inri F., Dundu Anita E., Munayang Herdy. Hubungan Lama Tinggal Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha ‘Agape’ Tondano. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, Volume 3, Nomor 1; 2015.
  16. Iting, Pasaribu, F. K., dan Kasra, E. Efektifitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Hisosu Binjai; 2012.
  17. Matheer, Mukhsin. Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu. Jakarta: Lembar Langit Indonesia; 2015.
  18. Kardjono, Moehari. Kedahsyatan Wudhu Penghapus Dosa, Cetakan I. Yogyakarta: Galang Press; 2009.
  19. Al- Qur'an.
  20. Hariman, Yuniardi. Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha "PUSPAKARMA" Mataram (Skripsi); 2010.